

-
1. См.: Елютина М. Э., Исаева С. А. Причины развода в третьем возрасте // Социологические исследования. 2012. № 9.
 2. См.: Зарипова Э. А., Ильдарханова Ф. А., Ильдарханова Ч. И., Нурутдинова А. Н. Разводы в Татарстане // Социологические исследования. 2011. № 3.
 3. См.: Мустаева Ф. А. Семья в условиях финансово-экономического кризиса // Социологические исследования. 2010. № 7.

УДК 796.015:796.422.14

В. В. Эрлих, А. П. Исаев, Ю. Б. Хусаинова

**ИНТЕГРАТИВНАЯ СИСТЕМООБРАЗУЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЗВЕНЬЕВ
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛИНОЙ ТЕЛА
ДО 180 СМ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Нас интересовали внутрисистемные и межсистемные корреляции юношей бегунов на средние дистанции высокой спортивной квалификации (КМС, МС) различных тотальных размеров тела (до 180 см). Результаты корреляционного анализа между ключевыми функциональными, тотальными характеристиками и составом и сегментов тела представлены в таблице 1. Рассматривались достоверные корреляции вероятностей (0,01–0,001). Технологические решения процесса подготовки заключались в концентрированном развитии локально-региональной мышечной выносливости (ЛРМВ), составляющей 50 % общего объема нагрузки.

Ключевые слова: интеграция, кровоток, кардиопульмональная система, корреляции.

В исследовании принимали участие 15 КМС, МС в возрасте 19–22 лет. Использовались для получения данных состояния диагностирующая аппаратура: эргоспирометрическая установка Schiller (Швейцария), анализатор состава тела Tanita (Япония).

© Эрлих В. В., Исаев А. П., Хусаинова Ю. Б., 2014

Таблица 1

Показатели бегунов на средние дистанции высокой квалификации длиной тела до 180 см в подготовительном периоде

Показатели	ЧСС	УО	МО	Рост	Вес	ИМТ	Ккал	жир %	жир кг	вода	ПН ж %	ПН ж кг	ПН мыш-цы	ЛН ж %	ЛН ж кг	ЛН мыш-цы	ПР ж %	ПР ж кг	ПР мыш-цы	ЛР ж %	ЛР ж кг	ЛР мыш-цы	Тело ж %	Тело ж кг	Тело мыш-цы
ЧСС		0,67			-0,77	-0,78	-0,92			-0,80			-0,85			-0,90	-0,87	-0,95		0,82	0,73	0,80	0,90		-0,83
УО	0,67			0,92	0,97	0,94	0,90		0,65	0,99		0,78	0,88		0,64	0,85									0,89
МОК				0,84				0,96	0,99	0,88	0,88	0,89		0,83	0,88					0,61	0,63	0,76	0,90	0,99	
Рост		0,92	0,84		0,79	0,74	0,78	0,66	0,89	0,75	0,90	0,61	0,64	0,63	0,81	0,61				0,61	0,81	0,90	0,66	0,78	0,65
Вес	0,77	0,97		0,79			0,93		0,98	0,98	0,97	0,61	0,97	0,45	0,95	0,95				0,87	0,66	0,68	0,98		0,98
ИМТ	-0,78	0,94		0,74			0,92			0,99			0,99		0,38	0,97				0,87	0,61	0,63	0,99		0,99
Ккал	-0,92	0,90		0,78	0,93	0,92				0,91		0,79	0,93		0,87	0,94	0,77	0,83		0,62	0,85	0,83	0,85		0,92
Жир, в процент-тах			0,96	0,66				0,93			0,87			0,87	0,84								0,98	0,98	
Жир, кг		0,65	0,99	0,89				0,93			0,92	0,94		0,86	0,93										
Вода	-0,80	-0,90		0,66	0,98	0,99	0,91							0,98						0,86	0,62	0,76		0,85	0,97
ПН ж, в процен-тах			0,88	0,75			0,91	0,87	0,92		0,95			0,99	0,99								0,99		
ПН мыш-ца	-0,85	0,88		0,64	0,97	0,99	0,93									0,99		0,66		0,82	0,60		0,98		
ЛН ж, в процен-тах			0,83	0,63				0,87	0,86		0,99	0,89			0,97								0,78	0,81	
ЛН ж, кг		0,64	0,88	0,81				0,84	0,93		0,99	0,98													
ЛН мыш-ца	-0,90	0,85		0,61	0,95	0,97	0,94			0,98			0,99	0,97				0,73	0,75	0,75	0,64	0,60	0,95		0,99
ПР ж, в процен-тах	-0,87						0,77										0,97				0,90	0,79			
ПР ж, кг	-0,95						0,83						0,66			0,73	0,97				0,83	0,71			0,63

Как видно из данных таблицы 1, между значениями ЧСС и УО наблюдалась средняя теснота связей ($r = 0,67$; $p < 0,01$). Обратные связи выявлялись между ЧСС и массой тела ($r = -0,77$), ИМТ ($r = -0,78$; $p < 0,01$). Следовательно, тотальные размеры тела оказывали отрицательное влияние на ЧСС. Количество энерготрат также имело обратную связь с ЧСС. Аналогичны тесные корреляции были между ЧСС и содержанием воды ($r = -0,67$; $p < 0,01$), мышечной массой нижних конечностей ($r = -0,67$; $r = -0,90$; $p < 0,001$), жировой массой ($r = 0,87$; $r = 0,95$), мышечной массой тела ($r = -0,83$; $p < 0,01$). Тесные прямые связи проявлялись между показателями УО и соответственно длиной и массой тела ($r = -0,82$; $r = 0,84$; $p < 0,001$), количеством килокалорий ($r = 0,90$; $p < 0,001$). Менее тесная связь была с содержанием жира (кг) ($r = 0,65$; $p < 0,01$), а высокая – с содержанием воды ($r = 0,90$; $p < 0,001$). Более высокие связи УО были с мышечной массой и более низкие с жировой. Высокая корреляция наблюдалась с мышечной массой тела и УО ($r = 0,89$; $p < 0,001$). Между показателями сердечного выброса (МОК) и соответственно длиной тела ($r = 0,84$), жиром ($r = 0,96$; $r = 0,99$), в сегментах тела ($r = 0,83-0,89$), во всем теле ($r = 0,90$; $r = 0,99$). Более низкие связи выявлялись между МОК и жиром верхних конечностей ($r = 0,63$; $r = 0,76$). Длина тела тесно коррелировала с УО, МОК, массой тела, ИМТ, ккал ($r = 0,63$; $0,84$; $0,79$; $0,74$; $0,78$), жировой массой ($r = 0,66$; $0,89$), водой ($r = 0,66$), жиром в нижних и верхних конечностях, мышечной массой в них, жиром и мышечной массой в теле.

Индекс массы тела имел обратную связь с ЧСС ($r = -0,78$; $p < 0,01$) к высокой тесноте связи соответственно с УО, ккал, содержанием воды, мышечной массы правой и ноги левой руки и мышечной массы тела ($r = 0,87-0,99$; $p < 0,01-0,001$). Несколько меньшей тесноты была связь между ИМТ и жировой массы левой руки ($r = 0,61$; $0,63$) и длиной тела ($r = 0,74$; $p < 0,01$). Обратная связь выявлялась между характеристиками энергообеспечения и ЧСС ($r = -0,92$; $p < 0,001$). Соответственно, корреляции между ккал и УО, массой тела, ИМТ, водой, жировой массой, массой тела были исключительно высокие ($r = 0,90-0,94$; $p < 0,001$). Менее тесные корреляции выявлялись с длиной тела, жировой массой рук, мышечной массой правой и левой руки высокие ($r = 0,68-0,85$; $p < 0,01$). Жировой компонент (%) коррелировал тесно с МОК, жиром конечностей, жиром тела высокие ($r = 0,87-0,98$; $p < 0,001$). Связь с длиной тела была более низкой высокие ($r = 0,66$; $p < 0,01$) [3, с.200–205].

Более обширное число связей наблюдалось между значениями жира (кг) и соответственно МОК, жировыми составляющими сегментов тела ($r = 0,86-0,92$; $p < 0,001$). Более тесная связь была с жировым компонентами ног по сравнению с руками. Показатели жира коррелировали с УО ($r = 0,65$; $p < 0,01$), длиной тела ($r = 0,89$; $p < 0,001$), МОК ($r = 0,99$; $p < 0,001$). Между значениями воды в организме бегунов обратная связь выявлялась с ЧСС ($r = -0,80$; $p < 0,01$). Остальные связи соответственно с УО, массой, ИМТ, мышечной массой ног, левой руки были высокого уровня ($r = 0,86-0,99$; $p < 0,01-0,001$). Более низкая корреляция выявлялась между содержанием воды в теле и длиной тела ($r = 0,66$; $p < 0,01$).

Между жировым компонентом правой ноги (%) связи значились с МОУ, жиром (%), кг), жировым и мышечными компонентами конечностей ($r = 0,77-0,99$; $p < 0,01-0,001$). Менее тесные связи выявлялись с длиной тела ($0,75$) и жировыми компонентами тела ($r = 0,77$; $0,85$; $p < 0,01$). Аналогичные связи проявлялись между показателями жира (кг) правой ноги с УО, МОК, длиной и массой тела, жиром, в том числе в правой и левой ногах, мышечного компонента правой руки, жиром (кг) левой руки общему жиру в теле. Параметры мышечного компонента правой ноги отрицательно коррелировали с ЧСС и положительно соответственно с УО, длиной и массой тела, ИМТ, энергоресурсами (ккал), мышечным компонентом левой ноги, жировым и мышечным левой ноги, жировым левой ноги и мышечным компонентом. Тесные связи были с массой тела, ИМТ, ккал, мышечным компонентом левой ноги и левой руки [1, с. 36–67].

Между жировыми показателями левой ноги (%) и МОК, жиром (%), кг), жиром правой и левой ноги, жиром в теле проявлялись связи высокой тесноты ($r = 0,86-0,99$). Корреляция с

длиной тела была менее тесной ($r = 0,63$; $p < 0,01$). Между жировым компонентом левой ноги (кг) наблюдались аналогичные связи. Лишь связь с УО составила 0,64. Мышечный компонент левой ноги коррелировал на высоком уровне с УО, массой тела, ИМТ, ккал, водой, мышечной массой правой ноги, мышечной массой тела. Более низкие связи проявлялись с длиной тела, жировыми компонентами рук. Жировой компонент (%) правой руки коррелировал с ЧСС, энергообеспечением (ккал), жировыми компонентами рук, а эти показатели выражены в кг тесно коррелировали с ЧСС, ккал, мышечным компонентом правой ноги, мышечным и жировым левой ноги и правой руки, мышечным и жировым рук, мышечной массой тела [2, с. 100–113].

Таким образом, большое разнообразие связей, определяющих интегративную деятельность организма, и бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде детерминированы оптимальными нагрузками ($\text{ЧСС} < 180 \text{ уд./мин}$), развивающими ЛРМВ и сохраняющими кардиопульмональную систему в соревновательном периоде на высоком уровне.

-
1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем М.: Медицина, 1975. 447 с.
 2. Хитров Н. К., Пауков В. С. Адаптация сердца к гипоксии. М.: Медицина, 1991. 240 с.
 3. Шевченко Ю. Л. Гипоксия. Адаптация. Патогенез. Клиника / Ю. Л. Шевченко, В. С. Новикова, В. Ю. Шанин. СПб.: ООО «Элби СПб», 2000. 384 с.

УДК 37.035-057.87

Р. Р. Юлдашев

О РОЛИ И МЕСТЕ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КЛУБОВ В РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

Военно-патриотическое воспитание является приоритетным направлением для государства, ведь под военно-патриотическим воспитанием мы понимаем здоровую нацию, истинных патриотов, законопослушных граждан, и, как следствие, целостность государства и политическую стабильность. Можно отметить, что государственные программы, связанные с реализацией молодежной политики в сфере военно-патриотического воспитания, имеют хорошее материальное обеспечение, что в свою очередь приводит к тому, что на территории Российской Федерации открывают все больше военно-патриотических клубов, которые действительно функционируют.

К примеру, в Ханты-Мансийском автономном округе насчитывается около семи тысяч воспитанников военно-патриотических организаций и клубов молодежи. Эти дети уже с детства знают, что такое патриотизм, кто такой патриот и с уверенностью говорят, что каждый мужчина обязан пройти службу в рядах Вооруженных сил Российской Федерации. Но, к сожалению, в настоящее время у многих людей появилось негативное отношение к армии. Это связано с неуставными формами взаимоотношений, которые в народе получили название «дедовщина». Также оказывает влияние Запад с помощью средств массовой коммуникации, таких как Интернет, где молодежи внушают, что «армия для профессионалов, а вам нужно зарабатывать деньги». Поэтому многие юноши ищут другие пути, чтобы не идти в армию.